



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和4年3・4月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

「かごしま食の健康応援店」も 健康をサポートします！

「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店や弁当・惣菜店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

「かごしま食の健康応援店」は下記のコースがあります。
いずれか1つ以上に取り組む飲食店等を応援店として登録しています。

(1) 栄養成分の表示

(2) ヘルシーメニューの提供

- ア バランスばっちりメニュー
- イ 野菜たっぷりメニュー
- ウ カルシウムたっぷりメニュー
1食(品)当たりのカルシウム含有量が200mg以上のもの
- エ 脂質ひかえめメニュー
定食やランチメニュー等のセットメニューで、1食当たりの脂質含有量が15g以内のもの
- オ 塩分ひかえめメニュー
定食やランチメニュー等のセットメニューで、1食当たりの食塩相当量が3.0g以内のもの

(3) ヘルシーオーダーへの対応

- ア エネルギーの調整
 - ・ごはんの量を減らすことができる。
 - ・主食の量が通常の1/2のメニューがある。
 - ・低エネルギー甘味料(飲用用)がある。
- イ 塩分の調整
 - ・減塩しょうゆ等の塩分が少ない調味料を選択できる。
 - ・料理にかける調味料の量を減らす(自分でかける)ことができる。
- ウ 脂質の量の調整
 - ・ノンオイルドレッシングや低脂肪マヨネーズなど脂質が少ない調味料等を選択できる。
 - ・ドレッシングやマヨネーズの量を減らす(自分でかける)ことができる。

(4) 食事バランスガイドの表示

(5) あまみ長寿食材の利用

(6) その他



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

「かごしま食の健康応援店」については、鹿児島県ホームページ
でご確認ください。

<https://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryo/kenko/eiyo/ouenten/index.html>

「食事」を見直して、もっと健康に！

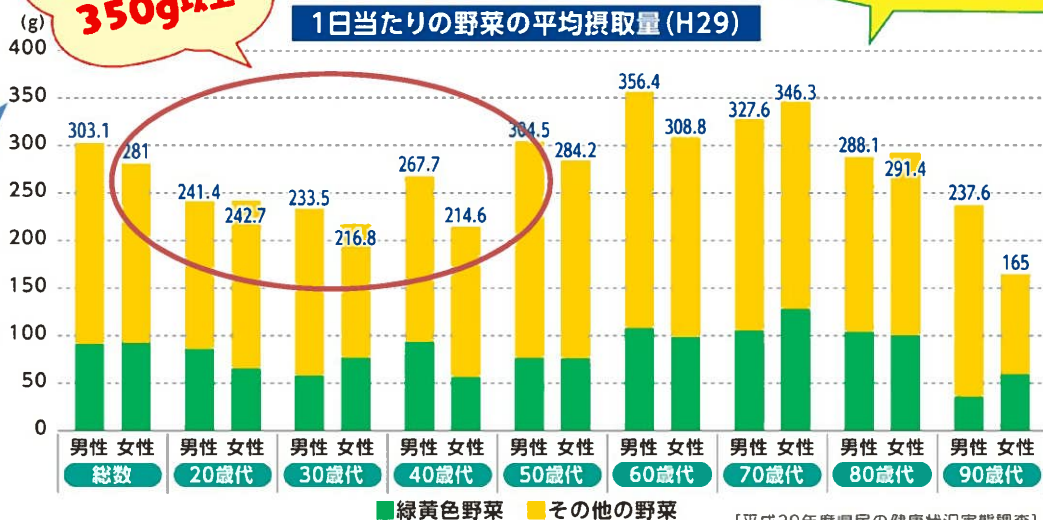
野菜をプラス一皿

【目標】
1日の野菜の摂取量
350g以上

野菜摂取量は、ほとんどの
年代・性別で不足しています。
1日当たりの野菜の平均摂取量 (H29)

目標まであと約**60g**

特に20歳代
～40歳代
が不足して
います。



約60gの野菜を料理すると...

- 青菜のおひたし: 小鉢1皿
- 具だくさんの味噌汁: 1杯

等
このくらいなら、「なんとかなる」気が
しませんか？

朝食・昼食・夕食のどこかであと一皿！

健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

御家族や御近所、職場・地域の仲間と 運動やスポーツを楽しみませんか？

～鹿児島県総合体育センターからのお知らせです～

鹿児島県教育委員会では、「すべての県民が、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツを通して、支え合うことのできる活力ある社会づくり」を目指して「マイライフ・マイスポーツ運動」を推進しています。

◆ コミュニティスポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

コミュニティスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブ 通称「コミスポ」）とは、地域住民が主体となり、地域の皆様が「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しむことができるように、スポーツ・レクリエーション活動などの教室や講座を提供している団体です。地域の皆様の健康づくり、地域づくりのために頑張っています。

県内のコミュニティスポーツクラブ設置状況については、次頁に掲載しています。また、鹿児島県総合体育センターのホームページ＞広域スポーツセンター＞コミュニティスポーツクラブ設立状況でも御覧いただけます。

◆ コミュニティスポーツクラブにはそれぞれ魅力的なプログラムがあります！

それぞれのクラブで異なりますが、バレーボール、バドミントン、エアロビクス、ダンス、グラウンド・ゴルフやソフトバレーボール等のいろいろな種目の教室や講座、イベント等が準備されています。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で、本センターと志布志市の「レインボー424（しぶし）スポーツクラブ」が協力して、日頃運動をする機会が少ない女性の皆様が運動に親しむとともに、健康づくりや仲間づくりを図ることができるようにすることを目的として、スポーツ・レクリエーション教室を開催しました。ヨガやピラティスの内容で実施し、参加された方々からは「体験させていただいたヨガやピラティスの動きを、家で子どもと一緒にするようになった」「普段体を動かす時間があまりないので、このような時間が取れてよかった」「女性だけの参加だったので、気兼ねなく行うことができた」「参加費もとても安く、3人の先生から指導を受けることができてよかった」等といった感想をいただきました。コロナ禍の中での実施となりましたが、魅力的なプログラムにより、参加者のみなさんが終始笑顔で運動に親しむ機会になりました。



【ヨガ教室】



【講師による指導】

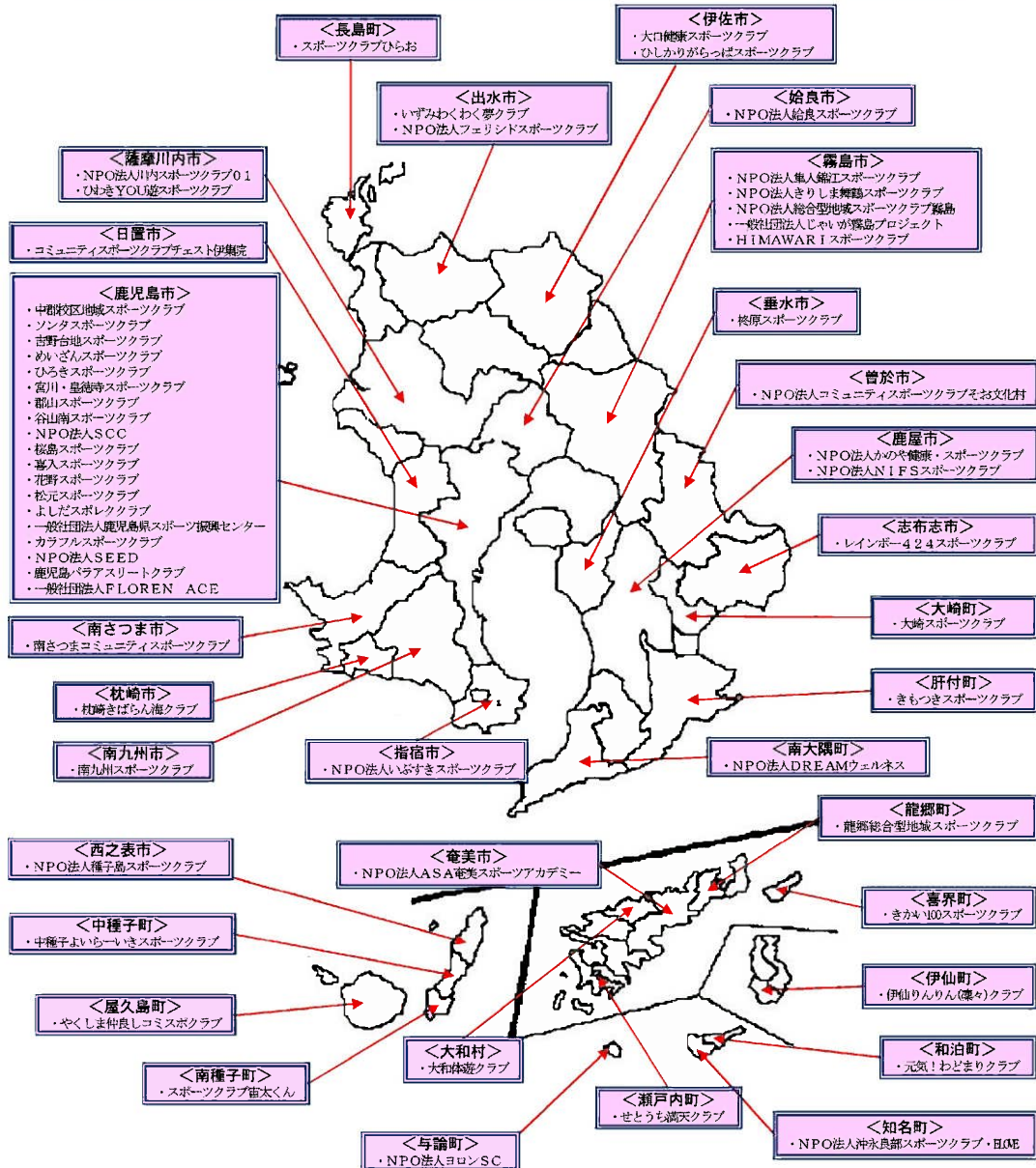


【ピラティス教室】

あなたのまちのコミュニティスポーツクラブ

○設立クラブ・・・58クラブ(32市町村)

○準備中市町村・・・11市町村



すぐそばにスポーツがある毎日。
コミュニティスポーツクラブは
そんな毎日を応援しています。

お問合せ先：鹿児島県総合体育センター
(県広域スポーツセンター)

☎099-255-0146

CKD（慢性腎臓病）

CKDとは

腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。1つの病気の名前ではありません。腎臓が疲れてくると老廃物をろ過出来ず、血液にたまってしまいます。それを血液検査（eGFR等）と尿検査（尿たんぱく等）で診断することが出来ます。

腎臓の働き

- ・老廃物や毒素を尿として排泄する
- ・血圧の調整、水分や塩分などの電解質のバランスを保つ
- ・赤血球を産生するホルモンを出す
- ・骨を強くするためのビタミンDの活性化

CKDの原因

過食、偏食、運動不足、飲みすぎ、喫煙などの生活習慣が原因です。これらが高血圧症、糖尿病、メタボリックシンドローム等の生活習慣病につながり、CKDを引き起こします。

CKDになるとどうなるのか

腎不全から人工透析や腎移植が必要になります。CKDを発症すると心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの心血管疾患にかかったり、死亡のリスクが高くなります。腎臓を守ることは、心臓や脳、命を守ることに繋がります。

CKDに関する統計

全医療保険者 健診有所見者
参照：厚労省 患者調査

尿蛋白 ＋以上				再掲2＋以上			
H27		H29		H27		H29	
県	割合	県	割合	県	割合	県	割合
1徳島	5.02	徳島	5.39	鹿児島	1.47	鹿児島	1.55
2沖縄	4.79	鹿児島	5.17	青森	1.46	青森	1.46
3青森	4.66	島根	5.05	沖縄	1.45	沖縄	1.45
4鹿児島	4.65	沖縄	4.98	徳島	1.24	徳島	1.35

人工透析患者数

鹿児島県民5572人

全国民347671人

人口100万対あたり人工透析患者数

鹿児島県全国5位

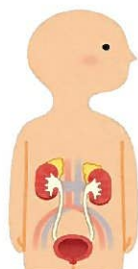
日本透析医学会編
わが国の慢性透析療法の現状
(2020年12月31日現在)



全国と比較しても、鹿児島県は腎臓の症状が出ている人が多く、人工透析の患者数も多いため、県全体でCKDの対策が不可欠です。

CKDに気付くためには

- ・初期症状はほとんどありません。CKDが進行してくると疲労感の増強、むくみ、貧血、高血圧等の症状が現れますが、腎臓が弱って働きが悪くなっているからです。症状が出る頃には、既にCKDが進行しています。つまり「症状が出ていなければ大丈夫」ではありません。
- ・血液検査（eGFR等）と尿検査（尿たんぱく等）での診断が必要です。健診を受診することで、これらのCKDの兆候が分かります。



自覚症状で自己診断せず、
健診を受診しましょう



<問合せ先>鹿児島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業係 電話：099-206-1033

フレイル予防の取り組みについて

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会の活動を御紹介します～

「フレイル予防」のための地域交流会を開催しました。

1 事前学習を行いました



管理栄養士による講義や、調理実習を実施し、フレイルについて学習しました。



2 地域交流会を開催しました

理学療法士の先生による、運動の指導。

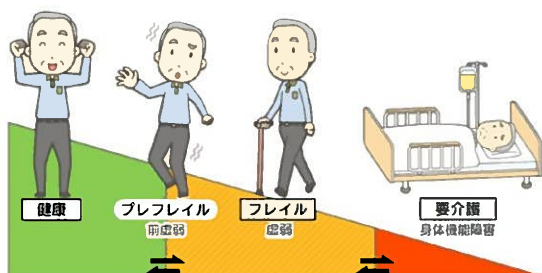
食生活改善推進員連絡は、「食によるフレイル予防」の説明をおこないました。

最近よく耳にするようになった「フレイル」
食生活改善推進員が身近な方々に助言できるように、
もっと勉強をしていかなければと思いました。



出典:「のびる」
一部改変

「フレイル」ってなに? ～食によるフレイル予防の手引より～



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

＜フレイルとは＞

フレイル（虚弱）は、健康な状態と介護の必要な状態との中間にあり、早く気づいて正しく予防や治療をすれば、加齢による身体機能や認知機能の低下を遅らせることができるため、老化現象として見過ごすのではなく、自分自身で取り組むことが大切です。

